

# KOCHAJ SWOJE KOŚCI



## Zabezpiecz własną przyszłość

Długie zdrowie Twoich kości i mięśni zaczyna się teraz! Działaj szybko:



Ćwicz regularnie



Utrzymuj dietę  
zdrową dla kości



Konsultuj się ze swoim  
lekarzem na temat  
ryzyka osteoporozy